



FLAMMKUCHEN

selbst gemacht

Informationen:

- Für 4 Flammkuchen
- Kostet etwa 0,60 € pro Flammkuchen
- Die Zubereitungsdauer für den Teig liegt um die 3 Stunden
- Das Zubereiten und Backen dauert dann nur noch 30 Minuten
- Ich würde trockenen Weißwein oder Bier dazu trinken oder Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 233
- KJ: 978
- Fett: 9,7 g
- KH: 28,0 g davon 2,3 g Zucker
- Eiweiß: 8,0 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für den Teig/Boden:

- 500 g Weizenmehl Typ 405
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel frische Hefe (etwa 21 g)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz

Für den Belag:

- 400 g Schmand (Alternative: 200 g saure Sahne und 200 g Crème Fraîche)
 - 4 kleine Zwiebeln
 - 200 g Speck am Stück oder bereits in Würfeln
 - etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle
-

Zubereiten:

Der Flammkuchen Teil 1 – Teig/Boden:

- Fast das ganze Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Kuhle formen, also das Mehl in der Mitte zur Seite schieben.
- Die frische Hefe in einer Tasse zerbröckeln, den Zucker dazugeben und die Hälfte des lauwarmen Wassers hinein. Die Hefe mit einer Gabel im lauwarmen Wasser verrühren/auflösen.
- Die Hefe-Wassermischung in die Kuhle zum Mehl geben und mit dem restlichen Mehl bestreuen.
- Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch bedecken und den „noch nicht Teig“, auch „Vorteig“ genannt, an einem warmen Ort (in der Küche/Wohnung) rund 60 Minuten gehen lassen.
- Nach den 60 Minuten die Mehl-Hefewassermischung mit dem Salz besteuern.
- Mit einem Rührgerät und dem Knethaken unter langsamem Hinzugeben vom restlichen wieder lauwarmen Wasser einen „glatten“ Teig herstellen. Klebt der Teig noch zu arg, etwas mehr Mehl hinzufügen. Weiter kneten, bis er nicht mehr klebt.
- Den Teig aus der Schüssel nehmen und zu einer Kugel formen.
- Die Schüssel mit etwas Mehl bestreuen (damit der Teig nicht festklebt), den Teig wieder in die Schüssel und ebenfalls mit etwas Mehl bestreuen.
- Dann den Teig erneut 60 Minuten an einer warmen Stelle ruhen lassen. Die Schüssel wieder mit dem sauberen Küchentuch abdecken.
- Nach der Stunde eine Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen, den Teig aus der Schüssel nehmen und rund 10 Minuten von Hand mit dem Handballen durchkneten.
- Dann den Teig in 4 Teile aufteilen, zu Kugeln formen, mit etwas Abstand auf der Arbeitsfläche lassen, erneut mit etwas Mehl bestreuen, mit unserem sauberen Küchentuch abdecken und diesmal aber nur 30 Minuten ruhen lassen.

Der Flammkuchen Teil 2 – Belag:

- Den Schmand in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen/abschmecken und verrühren. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.
- Die Zwiebeln schälen, halbieren und mit einem scharfen Messer in DÜNNE Scheiben schneiden.
- Den Speck in kleine Würfel schneiden.
- Bevor die Ruhezeit vom Teig zu Ende ist, den Backofen auf die höchste Stufe z.B. 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Der Flammkuchen Teil 3 – Backen:

- Wir nehmen die erste der 4 Teigkugeln und rollen diese auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden oder ovalen DÜNNEN Fläche aus.
- Wir legen den ausgerollten Teig auf ein Back- oder Pizzablech.
- 1/4 der Soße auf den Teig verteilen.
- 1/4 der Zwiebeln auf dem Teig verteilen.
- 1/4 der Speckwürfel auf dem Teig verteilen.
- Den Flammkuchen auf mittlerer Schiene im Backofen nur 5-7 Minuten backen bzw. bis der Rand braun geworden ist. Braun, aber nicht schwarz 😊

- Das war es, der erste Flammkuchen ist fertig. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Brett mit einem Messer in passende Stücke schneiden. Zusammen den Flammkuchen verzehren und bereits gleichzeitig direkt den nächsten Flammkuchen fertigmachen und in den Ofen geben.

Guten Appetit!

Pauls Tipp:

- Unterschiedliche Flammkuchen machen, z.B. den ersten wie beschrieben, den zweiten zusätzlich mit 50 g geriebenem Emmentaler Käse bestreuen (oder auch Münsterkäse), dann den dritten zusätzlich mit feingeschnittenem Knoblauch bestreuen und den vierten mit dünnen Apfelscheiben belegen und diese mit etwas Zimt bestreuen.